



2025.12.5 (金) 雨天決行

10:00~12:00 (株)ユーダイ前にて
なくなり次第終了 (12:00以降は店内にて販売いたします)

イベント限定価格で販売します

- 和歌山 高銀みかん園 田口早生みかん
※お歳暮にぴったりな箱入りもございます。
- 花田製麺所 和歌山ラーメン
- 清瀬 横山さん 野菜いろいろ
- 気仙沼 わかめ、他
- 群馬 市川食品 こんにゃく、白滝、他
- 松ノ木 神子島米店 いなり、他
- 成田東 けやき亭 手作りクッキー

とにかくおいしい！
美容・健康、
かぜ予防に最適です。



などなど...
写真はイメージです

どなたでもお気軽にお越しください！ お車でのご来場はご遠慮ください。

水と住まいのプロフェッショナル

YU-DAI

株式会社 ユーダイ

〒166-0014 東京都杉並区松ノ木2-20-4

受付 **03-5929-1805**

営業時間／平日 8:30~17:30

土曜 9:00~17:00

定休日／日曜・祝日・第5土曜

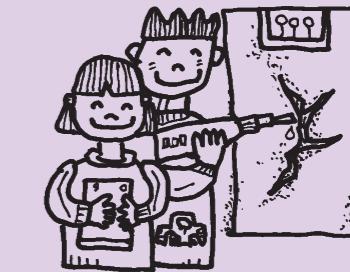


東京都指定給水・排水工事指定業者 <http://www.yu-dai.co.jp>

「力を合わせて」

家族みんなで、協力し合って、小さな傷、汚れ、剥がれ等、住まいの小修繕をしています。徐々に、補修の技術力も高まってきました！

かわ
ら
版
KAWARABAN
2025.11



「床掃除は、朝一で」

家の中の埃は、家族が家で活動している間は、宙に舞い上がっています。皆が、寝静まつてから、徐々に、埃が、床に落ち、溜まっています。そこで、朝一番の床掃除を、おススメしています。床の埃を掃除機で、

朝起きたら、吸い取っていきます。掃き掃除と拭き掃除を、同時にしてくれる自動掃除機も普及してきました。便利ですね。床周りがキレイになってきますと、家中、スッキリしてきます。気持ちも、より爽やかに。

楽しい食事

■旬の食材

食物繊維やミネラルが多く、香りやうま味があるゴボウ。豚汁や筑前煮の他、すき焼きやサバの味噌煮にも。より美味しくなりますね。

「みんなでコロッケ作り」

ホクホクと甘いジャガイモで、コロッケを作ります。揚げたての香ばしい香り。お好みのソースで、いただきま～す！



合挽肉、細かく切ったタマネギ、ニンジン、キノコの順に油で炒め、塩、胡椒をし、火が通ったら、小麦粉を振り入れ、牛乳を少し加え、具にとろみをつけます。ジャガイモを蒸して塩をし、つぶして具を混ぜ合わせ形を作り、小麦粉、卵液、パン粉をつけ、油で揚げます。辛し入りソースや、ゆで卵とタマネギとキュウリを、マヨネーズで和えたタルタルソースに、千切りキャベツも、たっぷり添えて。


食のコラム
「副菜で食卓を豊かに」

メインのおかずには、脇役の副菜を添えますと、彩りや足りない栄養を補うことができます。残っている食材から使い、一、二品できますと、主菜も決めやすくなります。和え物やお浸し、きんぴらなどの自慢の副菜で、食卓をより豊かに。



住まいの町医者

「インテリアで季節感を」

インテリアを、季節毎に少しずつ変えてみませんか？敷物を替えたり、民芸細工やオブジェを飾ったり、カーテンの色合いを替えたり。家族の知恵やパワーをフル活用して、年末へ向けて、気分一新です。



「ゆったり入浴」

シャワーだけを浴びるよりも、入浴した方が心身の疲れも取れやすくなりますね。浴室を改装し、脚が伸ばせる浴槽にしませんか？入浴しながら、ご自分で、指圧をしたり、マッサージやストレッチをします。お湯の温度は、40度ほどにして。備長炭を1、2kgほどネットに入れて、30分以上お湯の中に入れ、竹酢液等の天然ミネラル分豊富な入浴剤をキャップ3杯程入れます。温泉気分が味わえて、乾燥気味な肌にも、潤いが戻ってきます。浴室内の滑り止め、ケガ予防対策もして。



■住まいの豆知識

「わが家は、芸術一家」

秋も深まり、創作意欲も高まってきます。絵を描いたり、折り紙をしたり、模型を作ったり、裁縫をしたり。わが家は、芸術一家です。